

ECOLOGIA EMOCIONAL



JUNTOS PERO NO REVUELTOS

AUTORES: Jaume Soler y Maria Mercè

www.ecologiaemocional.com
ecologiaemocional@yahoo.es

DICIEMBRE 2010

FAMILIA OBLIGADA O FAMILIA ESCOGIDA

Nacemos en una familia. No elegimos a nuestros padres, ni a nuestros hermanos o parientes. Crecemos entre ellos dando por supuesto que toda la vida serán parte de nuestro mundo. Pero esto puede ser así, o no. Nuestra vida no se define tanto por nuestro origen como por el camino que vamos recorriendo a partir del mismo. Y, aunque a veces el inicio sea difícil, podemos romper algunos de los estereotipos familiares, escoger nuestra ruta y códigos de vida y crear nuestra propia familia afectiva.

Tenemos el derecho a decidir en quién vamos a invertir nuestra energía amorosa. Las elecciones afectivas más importantes que hacemos en nuestra vida son la pareja y los amigos. A ellas podemos sumar la totalidad o parte de nuestra familia de origen. Es emocionalmente ecológico e inteligente elegir relaciones que nos permitan crecer y ser mejores, en lugar de resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han establecido como obligación.

Se ha hecho célebre la frase que pronunció Pla al llegar por primera vez a Nueva York y contemplar la ciudad con aquel derroche de luz y toda su parafernalia:

—Y todo esto, ¿quién lo paga?

Lo mismo nos preguntamos a veces en referencia a la parafernalia de determinadas familias. Algunos precios son demasiado caros.

Soler & Conangla



© www.123rf.com

HEMOS APRENDIDO A VOLAR
COMO LOS PÁJAROS Y A NADAR COMO-
LOS PECES; PERO NO HEMOS APRENDIDO
EL SENCILLO ARTE DE VIVIR JUNTOS
COMO HERMANOS.

MARTIN LUTHER KING



F-A-M-I-L-I-A

F - Facilitadora
A - Auténtica
M - Motivada
I - Inteligente
L - Liberadora
I - Ilusionada
A - Autónoma

L-I-B-R-E

L - Límites
I - Individualidad
B - Bondad
R - Reciprocidad
E - Empatía

MUCHOS TIPOS DE FAMILIAS: ¿QUÉ MODELO ES EL TUYO?

- *Familias creativas y liberadoras* que ofrecen modelos humanos adaptativos y permiten crecer a cada persona de la forma que le es propia. Se basan en vínculos de generosidad, respeto y amor: son familias emocionalmente ecológicas y sostenibles.
- *Familias destructivas*, en las que sus miembros están imbricados en ataduras emocionales complicadas y caóticas que los acaban ahogando.
- *Familias coercitivas*, que han creado un sistema de relaciones agresivo o ambivalente, que no aceptan a quien se sale de las pautas marcadas y donde no tienen cabida los que quieren vivir a partir de sus propios criterios y normas
- *Familias-aseguradoras*, donde impera la monotonía, la rutina y la previsibilidad. Se anhela su incondicionalidad pero, al mismo tiempo, no se quiere pagar el precio de esta «póliza de seguro».



Familia son todas aquellas personas que viven alrededor de un frigorífico.

DEFINICIÓN

DEL PARLAMENTO FINLANDES

La familia: ese querido pulpo de cuyos tentáculos nunca escapamos del todo, porque en el fondo de nuestros corazones no queremos hacerlo.

DOROTHY GLADYS SMITH

Juntos Pero no revueltos

De la familia obligada a la familia escogida
Jaume Soler & Maria Mercè Conangla
Editorial Amat / RBA bolsillo

La familia es algo así como armar un edificio de juguete sin manual de instrucciones.

AMMUNI BALASUBREMANIAN



CALIDOSCOPIO FAMILIAR

- En el mundo hay muchas personas con las que podemos crecer bien, además de nuestra familia de origen. Nosotros elegimos nuestra historia.
- Es emocionalmente ecológico e inteligente escoger relaciones que nos permitan crecer y ser mejores, en lugar de resignarnos a lo que la genética, el azar o la cultura han establecido como obligación.
- Nos definimos por el tipo de familia que formamos y no por el tipo de familia donde hemos nacido o crecido.
- La biología, por sí sola, es un mal criterio para elegir a quienes van a formar parte de nuestro contexto más íntimo. No siempre el azar genético agrupa a personas compatibles y, en ocasiones, las combinaciones pueden ser totalmente desequilibrantes.